BULGUR DONADO

(Trigo Integral Partido)

una buena selección para la familia que desea economizar



Bulgur es un alimento que nos da energía

Bulgur es trigo integral cocinado, secado, y partido



Bulgur se ha consumido desde los tiempos bíblicos

Bulgur hecho del trigo partido es fácil de cocinar

Bulgur tiene un sabor a nueces



Ensalada de atún y bulgur

USE BULGUR:

- En Ensaladas y Postres
- En vez de arroz ó de papas como parte del plato principal
- En una Cacerola con carne de res molida y tomatoes
- En Rollos de carne



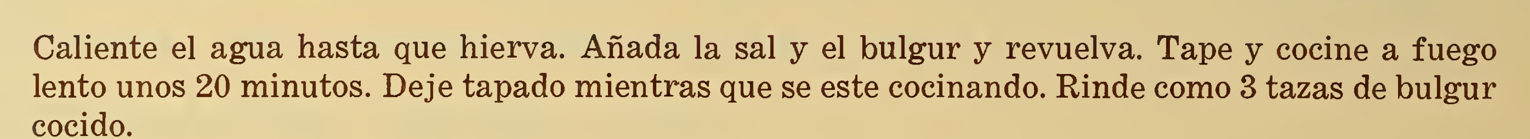
Torta de manzana y bulgur

FNS-56

U.S. Department of Agriculture   Food and Nutrition Service   Agricultural Research Service

Bulgur Cocido

2 tazas agua
½ cucharadita sal
1 taza bulgur



Caliente el agua hasta que hierva. Añada la sal y el bulgur y revuelva. Tape y cocine a fuego lento unos 20 minutos. Deje tapado mientras que se este cocinando. Rinde como 3 tazas de bulgur cocido.

Chile con Bulgur

1 cebolla
½ pimiento verde, si desea
1 libra carne de res molida
2 cucharaditas sal
¾ taza bulgur crudo
3½ tazas tomates cocidos ó enlatados
1 cucharada polvo de chile

Pique la cebolla. Pique el pimiento verde (si lo usa). Añada la carne molida poco a poco a una sartén caliente. Añada la cebolla, el pimiento verde (si lo usa), la sal y el bulgur. Cocine y revuelva con un tenedor hasta que la carne se dore. Añada los tomates, y el polvo de chile. Tape y cocine a fuego lento unos 20 a 25 minutos ó hasta que el bulgur se ablande. Rinde 6 porciones de 1 taza cada una.

Ensalada de Atún y Bulgur

½ pimiento verde
3 ramas ápio
1 lata (de 6 a 7 onzas) de atún
3 tazas bulgur cocido
½ taza mayonesa ó aderezo
Sal y pimienta a gusto
1 huevo duro

Pique el pimiento verde y el ápio. Escurra el atún. Mezcle los demás ingredientes menos el huevo duro. Corte el huevo en tajadas y coloque sobre la ensalada. Enfríe antes de servir. Rinde 6 porciones de ⅔ taza cada una.

Otras maneras de servir bulgur:

—Sirva bulgur cocido caliente con salsa de tomate ó salsa de tomate y carne.
—Añádalo a las sopas, los guisos y a los vegetales.
—Sirva fruta fresca ó enlatada sobre el bulgur cocido enfriado ó caliente.
—Añada queso picado al bulgur cocido.
—Añada fruta seca, como pasas, al bulgur mientras que se este cocinando.

February 1971

For sale by the Superintendent of Documents U.S. Government Printing Office
Washington, D.C., 20402 - Price 5 cents

GPO : 1971—O-406-506